



ほけんだより

学校保健委員会
特別号 NO.1

令和5年2月14日
栖本小保健室

学校保健委員会をおこないました！



2月10日に「栖本地区地域学校保健委員会」を開催しました。学校保健委員会とは、学校における健康

の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。校医さん、歯科医さん、薬剤師さん、保護者の

方、先生たちで栖本っ子のみんなが健康に過ごすために、できることを考えていきます。

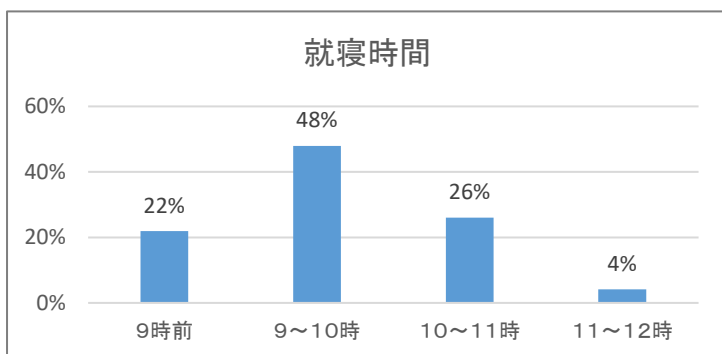
先日、ご協力いただいた生活習慣アンケートや、健康診断



結果、いきいきすもとっカードから、栖本っ子たちの健康課題

を確認し、これから取り組んでいくことを話し合いました。

生活習慣アンケート（保護者の方が記入）の結果は・・・



低学年は9時台の就寝が多かったですが、中学年は10時以降に就寝している人も約3割いました。遅くなる理由としては、メディアの使用が一番多く、勉強や習い事で遅くなることがあるようです。いきいきすもとっカードも同じような結果でした。

ねるじかんが遅くなってしまおう・・・どうしたらいいのだろう？



☆時間を決めて行動する。帰ってから何にどのくらい時間を使っているのか考えてみよう！

☆スケジュールを決める。寝る時間から逆算して立ててみよう！

【帰宅⇒ゲーム1時間⇒勉強1時間⇒食事30分⇒のんびり⇒お風呂30分⇒歯みがき3分⇒9時寝る】

家庭によって順番や時間は違うので、「自分の家はどうかなあ〜」とあてはめてみてね。

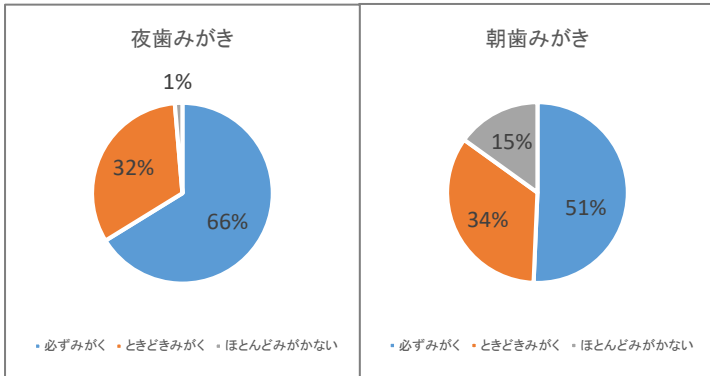
☆習い事がある日は、学校から帰ってからすぐに宿題をする。習い事が終わったら、お風呂やご飯を

食べて寝るだけ！の状態にしておけると楽だね。

早ねのアイディアを教えあおう！

☆寝る環境を整える。（部屋を暗くする、温度や湿度を適温にする、寝る前にすることを決める）

みんなの歯みがきはどのくらいできているのかな？



保護者の方は夜の歯みがきはよくできているけど、朝の歯みがきは約8割と少し減っています。いきいきすもとっこカードでの子どもたちの歯みがきは、夜が約9割、朝が約7割でした。朝の歯みがきは、時間がない、習慣づいていないなどが理由でしていないことが多いようです。1日3回3分を基本として取り組みましょう。

学校歯科医の松本先生から歯みがきのポイントを教えてもらったよ！

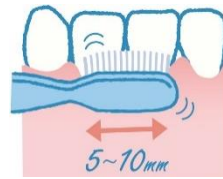


① 舌で歯をなぞってみてヌルヌルしていないか確かめよう！



ヌルヌルしているということは、きちんと磨けておらず歯の汚れが取れていない証拠！キュキュッと

した感触になるまで、ていねいに磨きましょう。



② 歯ブラシを小さく動かして1本ずつ磨く！

小さく動かすことで表面をきれいに磨くことができ、毛先も歯と歯の間にはいりやすくなります。

大きく動かすのではなく小刻みに動かしていきましょう。



③ 歯と歯肉の境目を磨く！

歯ブラシをななめにして、歯と歯肉の間に毛先をいれましょう。歯肉の炎症が見られる人も、この

磨き方をすると、赤い歯肉がピンクになり歯肉が引き締まります。適切なブラッシングで、歯肉炎を

改善することができますよ。



むし歯予防のため、フッ素入りの歯みがき粉を使うのもいいですよ。学校でしているフッ化物洗口も効果的です。

時間がない時には、液体歯みがきだけでも使って、歯みがきができるといいね。

朝に時間を作るよう、早起きすることや朝の準備を夜しておくことも大切ね。

